



手羽先のプルーン煮 秋



材料(4人分)

手羽先	8本
プルーン	8個
砂糖	大さじ5
しょうゆ	カップ1/2
赤唐辛子	1本

作り方

1. 鍋にプルーン、砂糖、しょうゆを煮立て、手羽先を入れる。
2. ごく弱火で煮込む。味がしみこんだら仕上げに赤唐辛子の細切りを加える。

調理のポイント

- ごく弱火で焦がさないように煮る。
- お子様向けには赤唐辛子は控える。
- 手羽先に毛が残っていたら火であぶる。